

धान्य और धान्य उत्पाद

1) गेहूँ का आटा क्या है?

खाद्य सुरक्षा और मानक (खाद्य उत्पाद मानक और खाद्य सहयोज्य) विनियम के विनियम 2.4.1.1 के अनुसार आटा अथवा परिणामी आटा वह मोटा उत्पाद होता है जो कुतरने वाले जीवों के बालों और मल-मूत्र से रहित साफ गेहूँ को पीसकर बनाया जाता है।

2) गेहूँ का प्रोटीन क्या होता है?

गेहूँ के आटे में 2 प्रकार के प्रोटीन होते हैं - 1) **ग्लुटेनिन**, जो उसे लचलचा बनाता है, और 2) **ग्लियाडिन**, जिससे लोई बनती है। पानी डालने से ये दोनों प्रोटीन मिल जाते हैं। इससे ग्लुटेन नामक प्रोटीन का लोचदार नेटवर्क बन जाता है। इस प्रकार ग्लुटेन आटे में प्राकृतिक रूप से होता है।

3) गेहूँ का ग्लुटेन क्या होता है?

ग्लुटेन वह रबड़ जैसा पदार्थ होता है, जो मांड, मांड से इतर पॉलिसैक्कराइड और अन्य जल-घुलनशील संघटक निकालने के लिए गेहूँ के आटे की लोई को पानी से धोने पर प्राप्त होता है। इसमें 80-85% प्रोटीन और 5% लिपिड होते हैं। शेष बचा अधिकांश पदार्थ मांड तथा मांड से इतर कार्बोहाइड्रेट होते हैं। ग्लुटेन गेहूँ के आटे को पानी से गूँधकर, उसकी लोचदार लोई बनाकर और उसके बाद मांड को धोकर प्राप्त किया जाता है।

4) ग्लुटेन स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है या बुरा?

ग्लुटेन कुछ अनाजों, जैसे गेहूँ, राई और जौ, में पाया जाने वाला प्रोटीन होता है। ग्लुटेन प्रीबायोटिक के रूप में काम कर सकता है, जिससे शरीर के अच्छे बैक्टीरिया का पोषण होता है।

फिर भी, ग्लुटेन से विकारों वाले व्यक्ति में यह स्वास्थ्य संबंधी समस्या पैदा कर सकता है, जैसे सेलियाक रोग, डरमेटिटीस हर्पेटिफोर्मिस और सेलियाक से इतर अन्य प्रकार की संवेदनशीलता। ग्लुटेन से सेलियाक रोग और डरमेटिटीस हर्पेटिफोर्मिस से पीड़ित व्यक्तियों की छोटी आँत को नुकसान पहुँच सकता है, जिससे बदहजमी, कुपोषण और संबंधित स्वास्थ्य दशाएँ पैदा हो सकती हैं।

5) क्या ग्लुटेन किसी अन्य खाद्य सामग्री में भी होता है?

ग्लुटेन कई अन्य अनाजों, जैसे जौ और राई, में प्राकृतिक रूप से होता है।

6) आटा, मैदा और सूजी में ग्लुटेन की न्यूनतम सीमा क्या होनी चाहिए?

एफ.एस.एस.ए.आई ने 'आटा अथवा परिणामी आटा और सूजी' के मानक में ग्लुटेन की सीमा '6.0 प्रति शत से अनधिक (शुष्क भार के आधार पर)', और 'मैदा' के मानक में '7.5 प्रति शत (शुष्क भार के आधार पर)' तय की है।

7) साबूदाना क्या है?

साबूदाना टैपियोका (*Manihot esculenta* crantz syn. *Utilissima*) की जड़ों से प्राप्त मांड से बनाया जाता है। यह सख्त, साफ, स्वास्थ्यकर कणों के रूप में अथवा एक जैसे रंग, आकृति और साइज के मोतियों के रूप में हो, जिसका लाक्षणिक स्वाद और सुवास हो।

8) क्या किसी अन्य स्रोत की मांड का साबूदाने के उत्पादन के लिए उपयोग किया जा सकता है?

साबूदाना केवल टैपियोका (*Manihot esculenta* crantz syn. *Utilissima*) की जड़ों से प्राप्त मांड से बनाया जाता है। किसी अन्य स्रोत की मांड, जैसे मकई मांड, अपमिश्रण होती है और उसे साबूदाना अथवा टैपियोका स्टार्च साबूदाना अथवा साबूदाना नहीं कहा जा सकता।